

سمینار آموزش و توانمندسازی حین خدمت پرسنل داروخانه ها

آشنایی مقدماتی با مکمل های غذایی:

تعریف

تقسیم بندی

عوارض

تعریف

- ویتامین ها
- مواد معدنی
- پروبیوتیک ها
- اسیدهای آمینه
- عصاره
- روغن های طبیعی

دلایل استفاده از مکمل ها

□ نیاز انسانها

□ کمک به ارتقای سلامت افراد

□ تکمیل کننده تغذیه روزانه

تقسیم بندی مکمل ها

- گلوکز امین
- آهن
- فولیک اسید
- روی
- سلنیوم
- منیزیم
- کلسیم - دی
- کروم
- ویتامینها (C- D- E)
- کوآنزیم Q10